

LUCA MAZZUCHELLI

“Bu kitap hayatınızı nasıl kontrol edebileceğinizi gösteriyor.”

KELLY MCGONIGAL, STANFORD ÜNİVERSİTESİ

UFAK

DEĞİŞİKLİKLER

%1 YÖNTEMİ

—
Kişisel
Gelişim
—

“Bu kitabı sakın kaçırmayın.”

ROBERT CIALDINI,
ARIZONA STATE ÜNİVERSİTESİ

 Doğan
novus

Luca Mazzucchelli, 1979 Milano doğumlu psikolog, psikoterapist ve yazardır. 2004 yılında Milano-Bicocca Üniversitesi'nden mezun olmuştur. 2012 yılından beri YouTube kanalında psikoloji üzerine yayınlar yaptı ve kamuyu bilgilendirme çalışmaları yürüttü. Milano'da psikoloji kültürünün tanıtımı için kurulan Psikoloji Evi'nin oluşturulmasına katkıda bulundu.

UFAK DEĞİŐKLIKLER

%1 Yöntemi

Orijinal adı: Luca Mazzucchelli

© 2022 Giunti Psicologia.io S.r.l.

Yazan: Luca Mazzucchelli

İngilizceden çeviren: Batuhan Özkan

Yayına hazırlayan: Kemal Küçükgedik

Türkçe yayın hakları: © 2026 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ő.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı /Nisan 2026 / ISBN 978-625-6057-42-5

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Taylan Polat

Sayfa uygulama: Gökçen Yanlı

Baskı: Ayhan Matbaa Basım San. Tic. Ltd. Őti.

Mahmutbey Mah. 2622 Sok. No: 6/41

Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 445 32 38 / Faks (212) 445 05 63

Sertifika no: 44870

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ő.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 ŐiŐli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Ufak Değişiklikler

%1 Yöntemi

Luca Mazzucchelli

DOĞAN NOVUS
ÖRNEKTİR

Çeviren: Batuhan Özkan



DOĞAN NOVUS
ÖRNEKLER

*Bana sık sık alışkanlıklarımı
deđiřtirmemi hatırlatan
Giacomo, Mattia ve Elisa'ya*

İçindekiler

| | |
|--|------------|
| Önsöz..... | 13 |
| Giriş - Alışkanlıkların gücü | 17 |
| I. KISIM / Önkoşullar | 29 |
| 1 Hayatına yön ver | 31 |
| 2 Farkı yaratan bakış açısıdır | 59 |
| II. KISIM / Temel Unsurlar | 79 |
| 3 Alışkanlıkların anatomisi | 81 |
| 4 İşaretler üzerinde çalış | 90 |
| 5 Hayır diyemeyecek kadar basit | 113 |
| 6 Motivasyon | 131 |
| 7 Temel unsurların hayata geçirilmesi | 145 |
| 8 Kimliğe dayalı alışkanlıklar ve değerlere bağlı alışkanlıklar | 150 |
| III. KISIM / Tamamlayıcı Unsurlar | 165 |
| 9 Davranışı değiştirmek için ortamı değiştir | 167 |
| 10 Geribildirim..... | 181 |
| 11 Biyolojik ve sosyal koşullar arasında şekillenen alışkanlıklar | 196 |
| IV. KISIM / Alışkanlıkların Hayata Geçirilmesi..... | 209 |
| 12 Kırk yaşında çaba sarfetmeden forma girmek. Kişisel sürecim | 211 |

| | |
|---------------------------------|---------|
| Sonsöz | 229 |
| Ekler | 233 |
| 1% Değişim İlerleme Ölçer | 234 |
| REFERANS ŞEMALARI | 240-253 |

| | |
|----------------------------------|-----|
| Teşekkürlerimle | 257 |
| Bununla da bitmiyor | 259 |
| Kitaba katkı | 261 |

ALİŞTIRMALAR VE ALIŞKANLIKLAR LİSTESİ

| | | |
|--------------|---|-----|
| Alıştırma 1 | Değerler Günlüğü | 42 |
| Alıştırma 2 | Kendi %20'ni belirle..... | 47 |
| Alıştırma 3 | Kazanmak istediğin alışkanlığı belirle | 49 |
| Alıştırma 4 | % 1 yöntemini alışkanlık haline getirme | 73 |
| Alıştırma 5 | İşaretleri belirle | 97 |
| Alıştırma 6 | Önce basitleştir, sonra daha karmaşık hale getir | 122 |
| Alıştırma 7 | Alışkanlığın sadeleştirilmiş hali | 126 |
| Alıştırma 8 | Kazanmak istediğin alışkanlığa yönelik motivasyonunu artır | 135 |
| Alıştırma 9 | Noktaları birleştir, büyük resmi gör | 148 |
| Alıştırma 10 | Anahtar alışkanlığın | 149 |
| Alıştırma 11 | Meselenin özüne doğru | 156 |
| Alıştırma 12 | Alışkanlıklar ve değerler arasında bütünlük yarat | 164 |
| Alıştırma 13 | Yaşadığın ortamı değiştir | 177 |
| Alıştırma 14 | Geribildirim almak için ölçü | 185 |
| Alıştırma 15 | Bedensel ve biyolojik sınırlarını belirle | 198 |
| Alıştırma 16 | En çok vakit geçirdiğin beş kişi | 204 |

| | | |
|--------------|---------------------------------|-----|
| Alışkanlık 1 | Günlük koyacağım üç hedef | 88 |
| Alışkanlık 2 | Minnettar olduklarım..... | 99 |
| Alışkanlık 3 | Farkındalığı artırmak | 102 |

| | | |
|---------------|---|-----|
| Alışkanlık 4 | Daha fazla fiziksel aktivite | 104 |
| Alışkanlık 5 | Çocuklara verebileceğimiz eğitim ve öğretebileceğimiz değerler | 105 |
| Alışkanlık 6 | Marco Montemagno' dan günde bir video | 123 |
| Alışkanlık 7 | Bir ekibi altmış saniyede koordine etmek | 126 |
| Alışkanlık 8 | Sabahın altısında uyanmak | 146 |
| Alışkanlık 9 | Kötü alışkanlıklardan nasıl vazgeçeriz 2.0 | 179 |
| Alışkanlık 10 | İlişkilerini düzeltmek için bir euro | 190 |
| Alışkanlık 11 | Yapılacaklar listesi | 191 |
| Alışkanlık 12 | Giorgio Nardone rutini | 193 |
| Alışkanlık 13 | Kapanış rutini | 194 |
| Alışkanlık 14 | Günde bir TED konuşması | 205 |
| Alışkanlık 15 | Mastermind oyunu | 206 |
| Alışkanlık 16 | Eğitim | 207 |

DOĞAN NOVUS
ÖRNEKTİR

Önsöz

Sevgili dostum Luca Mazzucchelli'nin kitabına önsöz yazmaktan büyük bir mutluluk ve onur duyuyorum. Psikoloji (ve psikologlar) çoğu zaman boş şeyler üzerine konuşmakla, hayattan kopuk, soyut olmakla ve anlaşılması güç kavramlar üzerine yorum yapmakla eleştirilir ki bu tamamen haksız sayılmaz. Açıkçası elinizdeki kitap söz konusuyken durumun kesinlikle böyle olmadığını itiraf etmeliyim. Yazarın olumlu alışkanlıklar geliştirmek için sunduğu stratejiler, öncelikle kendi somut ve doğrudan deneyimlerine dayanıyor.

Sadece birkaç yıl içinde Luca —belki de “Dr. Mazzucchelli” demeliyim— geçici projelerle uğraşan tanınmayan bir psikologken, ülkemizin en ünlü ve saygın psikoloji uzmanlarından birine dönüştü.

Nasıl mı yaptı? Üst düzey birilerinin parmağı mı vardı işin içinde, yoksa siyasi bağlantıları mı? Sihirli bir iksir içmiş olabilir miydi? Bunlardan hiçbiri değil elbette. İçsel motivasyonuna ve her gün tekrarladığı “kazandıran alışkanlıklara” tutundu.

Adım adım sonuçlar elde etmemizi, sürdürülebilir ve kalıcı değişiklikler gerçekleştirmemizi sağlayan şey alışkanlıklardır. Peki, bunu nasıl yapacağız? İşte Mazzucchelli bu sayfalarda, sık sık kendi doğrudan deneyimlerini “uygulamalı örnek” olarak paylaşmak suretiyle bizlere bunu anlatıyor. Yazarın burada kendi yöntemlerinin canlı tanığı olduğunu söyleyebiliriz. Bu durum genellikle rahatsız edici olabilir (kendini öven veya olayları kendi üzerinden anlatan kişiler pek sevilmez) ancak burada durum böyle değil, çünkü Luca bunu son derece eğlenceli bir dille, sık sık kendisini

tiye alan üslubu ve zaman zaman da şaşırtıcı bir yalınlıkla yapıyor. Yazdıklarında, bazı seçkin meslektaşlarının gösterişli narsisizmini anımsatan halinden eser yok.

Meslektaşlık meselesine değinmişken içeriğe dair biraz daha teknik bir çerçeve çizmek isterim. Psikoloji alanında alışkanlık üzerine yapılan çalışmalar, John Watson'ın (1878–1958) yaşadığı yıllara kadar uzanır. Watson kişiliği, hiyerarşik alışkanlık yapılarının zamanla şekillendirdiği bir sistemin nihai ürünü olarak tanımlamıştır.

Psikoloji odaklı düşünce sisteminin en erken dönemlerinden bu yana, alışkanlıkla motivasyon arasında süregelen bir karşıtlık söz konusudur. Alışkanlık sıkıcı ama etkili, motivasyon çekici ama değişken olarak görülmektedir. İnsanlar sürekli ağustosböceği ve karınca misali bir seçim yapmaya zorlanıyor gibidir. Sonuç veren ama heyecanı az bir rutin mi, yoksa kontrolü zor ama büyüleyici bir anlık coşku mu? Luca Mazzucchelli alışkanlıkların diliyle konuşan, ben ise motivasyonu destekleyen birer uzman olarak bu konu hakkında sık sık konuştuk ve sonunda aslında bu iki yaklaşımın birbiriyle çelişmediğini anladık.

Bu yönün söz konusu eserde oldukça açık biçimde ortaya konulduğuna inanıyorum. Anlık motivasyon, dışarıdan gelen ve kısa süreli olduğu için çok değişken olan dürtü (dışsal motivasyon) ile içsel motivasyon yani uzun soluklu, kişinin kendi içinden doğan ve geçici heyecanlar kayb olduğunda bile hâlâ etkili kalan öz motivasyon arasında büyük fark vardır. Öz motivasyon alışkanlıklara dayanır.

En motive sporcuların da çok iyi bildiği gibi yataktan kalkıp da hiç spor yapmak istemediğin günler daima olacaktır. İşte o zaman seni kurtaracak tek şey sıkı çalışma alışkanlığıdır.

Keyifli okumalar.

Doç. Pietro Trabucchi
Verona Üniversitesi, Nörobilim Bölümü

Ufak Değişiklikler %1 Yöntemi

DOĞANNOVUS
ÖRNEKLERİ

Giriş

Alışkanlıkların gücü

KURBAĞALAR, ALIŞKANLIKLAR VE DEĞİŞİM

Bir kurbağa ocağa yeni konmuş bir tenceredeki suya tesadüfen atlar. Ateş kısıktır, kurbağa temiz ve ılık suda rahatça yüzmektedir. Ortam huzurludur. Zamanla su yavaş yavaş ısınır. Kurbağa sıcaklığın arttığını fark eder ama rahatı yerindedir, zihni tehlikeyi görmezden gelir. Isı yükselir, su çok sıcak olur. Kurbağa rahatsız olur ama korkmaz, kendini avutur. Küçük bir çaba gösterir ve ısıya uyum sağlamayı başarır. Derken su iyice ısınır, neredeyse dayanılmaz hale gelir. Kurbağa artık bunun kesinlikle rahatsız edici olduğunu fark eder ama maalesef artık güçsüzdür; bedeni yorgundur ve kendini kurtarmak için gereken iradeyi gösteremez. Öylece kalır... ta ki sıcaklık ölümcül seviyeye ulaşana dek dayanır.

Haşlanmış kurbağa sendromu bize bir değişim yeterince yavaş, neredeyse sezilmeyecek kadar kademeli gerçekleştiğinde, farkına varmakta gecikebileceğimizi, bilincimizin bu dönüşümü algılayamayacağını ve herhangi bir tepki veya direnç gösteremeyebileceğini hatırlatır. Bu hikâyedeki paradoks, kurbağanın suya nasıl girdiğiyle ilgilidir: Kurbağa kaynayan suya dalmış olsaydı, büyük olasılıkla refleksiyle sıçrayıp kaçardı ya da en azından bir kaçış denemesinde bulunurdu.

Şimdi kurbağayı kimin veya neyin öldürdüğünü düşünelim. Kaynar su mu, ateşi yakan kişi mi? Hayır, onu öldüren kurbağanın ne zaman sıçrayıp dışarı çıkması gerektiğine karar verememesidir.

Alışkanlıklara teslim olması ve tembelliği, onun artık kendini kur-taramayacak kadar geç harekete geçmesine sebep olmuştur.

Tıpkı hikâyedeki kurbağa gibi biz de zamanla dengesiz ilişki-ler, dramatik haberler, tekrar eden suistimaller, ekonomik sıkış-mışlık, bitmeyen tavizler ve hayatın türlü zorlukları gibi kendimi-ze iyi gelmeyen şeylere alışır, hatta razı oluruz. Belki başta tepki vermeye çalışırız; itiraz eder, ses çıkarır, huzursuzlanırız ama za-manla alışkanlığın ağırlığına yenik düşeriz. Bunu söylerken uyum sağlamanın ya da alışmanın her zaman yanlış olduğunu söyle-mek istemiyorum. Sadece şunu netleştirmek istiyorum: İnsanların ya da hayatın bizi duygusal, fiziksel, ruhsal ve psikolojik olarak “haşlamasına” izin vermek zorunda değiliz. Bir alternatifimiz var ancak belirli bir çaba gerektiriyor. Bu alternatif, muhtemelen kendiliğinden veya anlık olarak gerçekleşmeyecektir ancak uzun vadede kendimizi korumak için yararlı bir eylemdir. Tencereden sıçramak, özellikle başlangıçta zor gelir. Hatta insan üzüdür çün-kü o hafif sıcaklık o kadar da rahatsız edici değildir. O tencereden dışarı atlamaya çabalamak çok fazla enerji gerektirir, çoğu zaman zihinsel açıdan da yorucudur.

Kurbağanın hikâyesi tam da bize zarar veren şeyin içinde na-sıl sıkışıp kaldığımızı gösterir. Bunun farkına varmak ve çok geç olmadan harekete geçebilmek için seçimlerimizin uzun vadeli so-nuçlarını göz önünde bulundurarak tetikte olmamız gerekir.

Bu kitap alışkanlıklardan bahsediyor. Farkına bile varmadan yavaş yavaş bizi tüketen alışkanlıkları nasıl bırakabileceğimizden ve daha da önemlisi, hayatımızı iyileştiren, bize iyi gelen, refahu-mıza katkıda bulunan ve hedeflerimize ulaşmamızı kolaylaştıran yeni alışkanlıkları nasıl edinebileceğimizi anlatıyor.

Neden alışkanlıklar hakkında bir kitap?

Çünkü temelde sen son beş yılda edindiğin alışkanlıkların bir sonucusun.¹ Günde üç kez sağlıklı beslenme alışkanlığına sahip

1. Bazıları neden özellikle üç ya da on yıl değil de beş yıl dediğimi sorguluyor. As-lında birçok alışkanlık, benimsendikten sadece birkaç hafta ya da ay sonra haya-tımızda olumlu etkiler göstermeye başlar. Ancak beş yılın, davranışlarımızın bizi derinden dönüştürmesine ve bu dönüşümün hayatımızda kalıcı sonuçlar doğur-masına yetecek kadar uzun bir zaman dilimi olduğunu düşünüyorum.

misin, yoksa sadece fast food mu yiyorsun? Tercihin günde dört saat PlayStation oynamak mı, yoksa bu sürenin yarısında zihnini kitaplar ve belgesellerle mi beslersin?

Tasarruf alışkanlığın var mı, yoksa harcamayı mı tercih ediyorsun? Krizlerin olumlu yanlarını mı bulursun, yoksa kendini melankoli ve karamsarlığın derinliklerine mi bırakırsın? Huzursuz olduğunda yazı yazma alışkanlığın mı var, yoksa bir şişe şaraba mı sığınırırsın? Her sabah on dakika egzersiz mi yaparsın, yoksa günde bir paket sigara mı içersin? Akşam saat yedide *prosecco* ve cipsle yapılan o vazgeçilmez akşamüstü içkisi mi senin günlük ritüelin, yoksa sabah 07.30'da içtiğin taze portakal suyu mu?

Bunlar bugün olduğun ama aynı zamanda adım adım şekillenen, gelecekte olacağın kişiyi de belirleyen eylemlerdir. Dikkatli bakıldığında alışkanlıklar bilimi sana geleceğe dair bir bakış sunabilir.

BEŞ YIL SONRA, BUGÜN BENİMSEDİĞİN ALİŞKANLIKLARIN BİR YANSIMASI OLACAKSIN

Ortaya konan bahis azımsanacak gibi değil. Umarım seni yönlendiren alışkanlıklarının farkına varman ve hangilerini dönüştürüp hangilerini sağlamlaştıracağını düşünmen için sana iyi bir neden sunabilmişimdir?

Alışkanlıkların Kökeni

Bu kitabın anahtar kelimesi “alışkanlıklar”, peki ama alışkanlıklar tam olarak ne anlama geliyor? Alışkanlıklar, bir durum ya da uyaran karşısında düşünmeden, alıştığımız şekilde içgüdüsel olarak verdiğimiz tepkilerdir.² Bu nedenle, hepimizin onlarca, yüzlerce, hatta belki de binlerce alışkanlığı vardır.

2. 2006 yılında Duke Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma, insanların her gün gerçekleştirdiği eylemlerin yaklaşık %40'ının bilinçli kararlarla değil, otomatik alışkanlıklarla gerçekleştiğini ortaya koymuştur. Araştırmanın detayına buradan ulaşabilirsiniz: <https://bit.ly/Habitsperformance>

Geçmişimize dikkatle baktığımızda, alışkanlıklarımızın büyük bir kısmının anne babamızdan aldığımız eğitim ile öğretilerin bir sonucu olduğunu fark edebiliriz.

Çoğu zaman çevremizdeki insanların (aile bireyleri, öğretmenler, arkadaşlar) davranışlarını gözlemlemek, izlediğimiz televizyon programları ve okuduğumuz kitaplar belirli alışkanlıklar geliştirmemiz için yeterli olmuştur.

Yaşadığımız deneyimler aracılığıyla da belirli alışkanlıklar edindik. Bize kendimizi iyi hissettiren davranışların farkına vararak ve/veya olumsuz sonuçlara yol açanlardan kaçınarak, olumlu hallere ulaşmamızı sağlayan ya da olumsuzlardan uzak durmamıza yardımcı olan işlevsel alışkanlıklar geliştirdik. Kısacası, bizi çevrelemiş (ve çevrelemekte olan) her şey, bir ölçüde, alışkanlıklarımızın her birini şekillendirme gücüne sahip bir etken olmuştur ve olmaya devam etmektedir.

Çok somut olarak bakıldığında, alışkanlıklarımız, kendimizi ifade etme biçimimizi, el kol hareketlerimizi, nasıl yürüdüğümüzü, nasıl yemek yediğimizi, telefonu ya da bilgisayarı nasıl kullandığımızı kapsar. Ayrıca topluluk önünde konuşma tarzımızı, çalışma ya da öğrenme yöntemlerimizi, başkalarına nasıl davrandığımızı ve daha genel olarak çevresel uyarıcılara nasıl tepki verdiğimizizi de içerir. Dolayısıyla farkında olmasak da hayatımız alışkanlıklarımız tarafından yönetilmektedir ve bu alışkanlıklar, zaman içinde geliştirilen ve içselleştirilen temel davranış kalıplarından başka bir şey değildir.

Hayatımızın bir noktasında, bilinçli olarak yeni alışkanlıklar edinmeyi arzulayabiliriz. (Örneğin düzenli egzersiz yapmak, sağlıklı beslenmek, daha az dikkat dağınıklığı yaşamak, ertelemeyi bırakmak, daha odaklı ve üretken olmak, meditasyon yapmak, yeni insanlarla tanışmaya daha açık olmak ve daha pek çok şey.) Yeni alışkanlıklar edinmek gözüktüğü kadar kolay olsaydı, mesela sporcu olmak için her gün spor salonuna gitmek yeterli olsaydı, o zaman şu an durur, yazmayı bıraktım ama kazın ayağı öyle değil. Yeni yaşam alışkanlıkları edinmek, daha da ötesi onları kalıcı kılmak, eğer donanımsızsanız kazanması zor bir

mücadeledir. Hayatımız büyük ölçüde alışkanlıklardan oluşsa da her seferinde bilinçli olarak yeni bir alışkanlık edinmeye karar verdiğimizde, kendimizi ve zihnimizi yeniden yapılandırmamız gerekir. Ve bu oldukça zor, hatta bazen imkânsız bir iştir.

Yine de alışkanlıklarımızı baltalayan bazı gizli etkenlerin varlığını fark ettiğimizde, bugüne kadar yarı yolda kalmamıza neden olan engelleri daha iyi anlayabiliriz. Bir keresinde birkaç arkadaşla her gün yarım saat koşmaya ant içmiştik. Daha bir hafta geçmeden, göze aldığımız tek koşunun koltuğa ve kumandaya doğru olması kimseyi şaşırtmadı. Bir şeylere başlamak kolay olabilir ama esas zor kısım onu sürdürmektir.

Aslında yeni bir alışkanlık edinmemizi ve onu sürdürmemizi bugüne dek engelleyen unsurların çoğu, eski düşünce kalıplarımızın bize dayattığı, içimizde ördüğümüz duvarlardır. Bu varsayımdan yola çıkarsak alışkanlıklar konusu yeni bir anlam kazanır. Alışkanlıklar artık sadece davranış değil, kendimizi tanımak ve bizi gerçekten harekete geçiren unsurları keşfetmek için deneyler yaptığımız içsel bir laboratuvar alanına dönüşebilir.

ALIŞKANLIKLARIN İÇSELLEŞTİRİLMESİ

Bu kitabı yazarken temel aldığım tez, sürdürülebilir değişimin kaynağının motivasyon arayışından çok –ki bu da yararlı ama çoğu zaman abartılan bir unsurdur– bizi adım adım olmak istediğimiz kişiye dönüştüren alışkanlıklar edinmekten geçtiğidir.

GELECEĞİNİ BELİRLEYEMEZSİN AMA ONU İNŞA EDECEK ALIŞKANLIKLARI SEÇEBİLİRSİN

Her yıl 31 Aralık'ta gerçekleşen döngüsel durum manidardır. Milyonlarca kişi yeni yılda kilo verme hedefi koyar ancak on iki

ayın sonunda netice pek de iç acıcı değildir. Neredeyse bu hedefi koyanların tamamı, kilo vermek bir yana, önceki haline göre formunu da kaybettiğini fark eder.

Bu durum bize, pek çok insanın değişime naif bir iyimserlikle yaklaştığını, zor sürdürülebilecek yeni davranışları benimsemek için “doğru anı” ve o sihirli motivasyon dalgasını beklediğini gösterir. Diyet yapmaktan spor salonuna yazılmaya, yeni bir dil öğrenmekten karakter gelişimine kadar birçok alanda büyük hedefler koyarız. Motive olduğumuzda, uzun zamandır arzuladığımız değişimi kısa sürede gerçekleştirebileceğimizi düşünürüz. Fakat bu büyüdü itici güç kısa sürede kaybolur ve kendimizi eski alışkanlıklarımızın içine daha da gömülmüş halde buluruz.

İşte bu yüzden, yaşam tarzımızı gerçekten değiştirmek ve çoğu zaman yerine getirilmeyecek iyi niyetli vaatlerle kendimizi kandırma istemiyorsak alışkanlıklar bilimini incelemeliyiz. Hevesimizin boşa gitmemesi için hangi farkındalıkları ortaya koymamız gerektiğini anlayabiliriz.

Dahası, alışkanlıkların doğası gereği –ister yararlı ister zararlı olsunlar– düşünmeden tekrarlanan otomatik birer refleks olduklarını göz önünde bulundurursak, daha işlevsel olanları nasıl kazanacağımızı öğrendiğimizde, bu alışkanlıklar bizi günbegün, neredeyse zahmetsizce, hedeflerimize doğru taşıyacaktır.

Önümüzdeki sayfalarda, yapılan araştırmalar ve saha deneyimleriyle geliştirilen, bu davranışları zaman içinde tekrarlanabilir hale getirerek alışkanlıklara dönüştürmeyi gösteren bir yöntem sunulacaktır.

Bu süreci destekleyecek unsurlar üzerinde çalışarak ve her gün tekrarlamak istediğimiz küçük eylemleri zihinsel disiplinle pekiştirerek, öz motivasyonla tanışacağız. Bu enerji kaynağı, kolay ve anlık motivasyonlar vaat eden sözde eğitmenlerin hizmet verdiği milyon dolarlık sektörde sunulanlardan çok daha değerli ve güvenilir bir kaynaktır.

Hepimiz son beş yılda edindiğimiz alışkanlıkların sonucuyuz. Beş yıl sonra da bugünden itibaren edindiğimiz alışkanlıkların sonucu olacağız.

**Günde bir paket sigara mı içiyorsunuz yoksa
egzersiz mi yapıyorsunuz?**

**Fast food mu yiyorsunuz yoksa evde
sağlıklı yemekler mi pişiriyorsunuz?**

**Gününüzün son saatlerini sosyal medyaya mı yoksa
okumaya mı ayırıyorsunuz?**

Alışkanlıklar kişiliğinizi yavaşça belirleyen, kimliğinizi ve başkalarının sizin hakkınızdaki düşüncelerini şekillendiren görünmez bir güçtür. İyi haber şu ki alışkanlıklar incelenebilir, geliştirilebilir ve değiştirilebilir.

Böylece gerçekten olmak istediğiniz kişi olabilirsiniz. Kötü alışkanlıklarınızdan kurtulup size sağlık ve refah getirecek alışkanlıklar edinebilirsiniz. *Ufak Değişiklikler* kitabıyla Luca Mazzucchelli, sizin için önemli davranışları kolayca tekrarlanabilir eylemlere, zaman içinde güçlü ve sürdürülebilir alışkanlıklara dönüştürmek için yenilikçi ve pratik bir yöntem sunuyor.

Çeviren: Batuhan Özkan

